

## Valgfag Core/cirkeletræning

<b>Elevforudsætninger</b>	Holdet består af elever fra forskellige skoler, som nu er samlet i 10. kl. Der er stor forskel på elevernes erfaring med træning fra tidligere, men fælles er at de alle tidligere har dyrket flere idrætsgrene og har en vis faglig indsigt i de sportsgrene, de har dyrket indtil nu. Nogle af eleverne har på eget initiativ tidligere styrketræning i fritiden.
---------------------------	---

Antal uger 42	1. forløb	2. forløb	3. forløb	4. forløb
<b>Kompetenceområde og kompetencemål</b>	Eleverne skal opnå kompetencer til at kunne forholde sig til forskellige træningsmetoder, motivation, træningsfællesskaber, fysiologi, anatomi, målsætninger, opvarmning, skadesforebyggende indsatser, udfærdige selvstændige træningsplaner.			
<b>Færdigheds- og vidensmål</b>	Med udgangspunkt i de ovenfor nævnte kompetenceområder og -mål skal eleverne kunne forholde sig til disse på en evidensbaseret og reflekteret måde.			
<b>Overskrift</b>	<b>Efterår</b>	<b>Vinter</b>	<b>Forår</b>	<b>Sommer</b>
<b>Læringsmål</b>	Eleven skal i hvert forløb opnå indsigt i de forhold, der gør sig gældende i cirkeletræning og fremadrettet at kunne træffe flere, bedre kvalificerede og evidensbaserede valg i forhold til coretræning.			
<b>Tegn på læring og undervisningsaktiviteter</b>	Cirkeletræning med fokus på hele kroppen. Lær din krop at kende, den fysiske og psykiske formåen. Fokus på anatomi og fysiologi gennem træning og dialog. Mere og mere ansvar til den enkelte.	Udbyg din viden omkring træning og bliv i stand til at lave og udføre et korrekt program der omhandler et specifikt område af kroppen.	Skadeforebyggelse og forståelse af genoptræning.	Valgfrihed i forhold indhold i grupper. Grupper skal stå for at lave en session for resten og kunne forklare på indhold og effekt.
<b>Evalueringsamt lærerens ledelse og samarbejde med eleverne</b>	Evalueringsamt er en integreret del af undervisningen. Den vi både være lærer- og elevstyret. Evalueringsamt skal hjælpe eleverne frem mod en forståelse af deres kompetencer ift. løb, og hvad de alene og i samarbejde med andre skal gøre for at kunne optimere deres kompetencer inden for træning. Uanset evalueringsamts udtryk og ramme skal den ses og opleves som potentiale for udvikling og læring.  Livsoplysning, demokratisk dannelse og folkelig oplysning vil være at finde i gennem elevinvolvering, dialog samt samarbejde og ses i samspil med træningens betydning forhen, i dag og i fremtiden.			